

# ジョーの窓辺…………… No.8

「広報とよやま」に毎月コラムを書きます。びっくりしたこと、日本で生活し、ちょっと困ること、日本のいいことなど、たっぷり書きたいと思います。



7月2日、日本語能力試験1級を受けた。数年前に2級に合格したので、日本に来てちょうど1年がたち、「1級は楽勝だ」と思い、1級に挑戦した。試験の会場は名古屋市にある予備校で、実際の受験者数はわからないが、100人ほどの受験者がいた。様々な国の出身者だが、アジア系、特に中国人とベトナム人が圧倒的に多かった。僕のようなアメリカ人は見当たらなかった。年齢もバラバラで、高校生から大人まで幅広い世代の受験生がいた。試験時間は、休憩も含めて、4時間だ。

「広報とよやま」の読者は、「日本語能力試験」は聞き慣れないことと思うが、この試験は、1984年に始まり、日本政府が世界87ヶ国で提供している、日本語が母語ではない人向けの試験だ。日本で就職するためにスキルアップをしたいと思って受ける人が多い。5級から1級までのレベルがあって、一番難しい1級取得のための学習時間の目安は、900時間と言われている。

言語知識(文字・語彙・文法)読解、聴解の3つの区分に分かれている。その中で読解が一番難しいと思う。論

文などの内容を理解して、日常生活で普段使っていない言い回しと表現の意味を把握して時間内に質問を解くことが非常に難しい。読解が終わって少し休憩をする時間があるのだが、すぐそのあとに聴解の試験が始まる。試験というよりは、マラソンのようだ。

日本語能力試験は、日本人にとって馴染み深い英検に似ているが、英検と違ってスピーキングテストと文章を書くテストがないことで、流暢な日本語を話せなくても、大学の論文のような文章を書けなくても合格は可能だ。話すことと書くことではなく、日本語能力試験で求められるスキルは文章とリスニングの理解だ。そのため、1級を合格しても「日本語がペラペラ」とは言えない。

1級をちょっと舐めていたと思う。思ったよりも難しかったので、試験が終わったばかりだが、12月の受験勉強をそろそろ始めようと思う。

## 英語のワンポイントレッスン

I'm studying for an exam.  
(受験勉強をしている。)

## 高齢者虐待を防ぎましょう

▶ **虐待とは** 高齢者虐待は、次のように5つに区分されています。

<b>身体的虐待</b>	身体に外傷を生じさせたり、生じるおそれのある暴行を加えたりすること
<b>心理的虐待</b>	暴言や拒絶的な対応などにより心理的外傷を与えること
<b>性的虐待</b>	本人が同意していない性的な行為やその強要
<b>経済的虐待</b>	高齢者の財産の不当な処分や、高齢者から不当に財産上の利益を得ること
<b>介護・世話の放棄・放任</b>	必要な介護サービスの利用を妨げたり、世話をしなかったりすること

▶ **虐待を防ぐために**

高齢者虐待の原因のひとつに、「養護者の心身の疲労」があります。介護は長期にわたるため、家庭内だけで頑張っても限界があります。ひとりで抱え込まず、介護に悩んだらご相談ください。

また、近所の人は、介護者や高齢者をやさしく見守り、声をかけるなどして、地域から孤立させないようにしましょう。

▶ **「虐待かも」と思ったら**

まずは地域包括支援センターまたは、保険課・介護グループまでご連絡ください。

高齢者虐待防止法により、虐待を発見した人は通報するよう努めなくてはならず(努力義務)、虐待を受けている人の生命身体に重大な危険が生じている場合は通報しなければならない(義務)ことが定められています。通報者の秘密は守られます。

高齢者の虐待は、当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が介護者に遠慮していたりすることがあるため、外からは見えにくいものです。また、他者が口を出しにくいということもあります。そのため、周りからの小さな気づきと通報が、高齢者と介護者の両方にとっての助けになります。

▶ **問合せ** 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932 ©健康長寿大学は9月号のご案内となります。

## 定期的に歯科健診を受けましょう

歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です。一般的に歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多いのですが、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。歯周病は程度の軽い方を含めると日本人の8割近くがかかっていると言われており、初期の段階ではなかなか自分自身では気付けません。次のような症状がある場合は、歯周病の可能性がありま

### 歯周病のセルフチェックリスト

- |  |                                       |                                     |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がネバネバする      | <input type="checkbox"/> 歯みがきのときに出血する | <input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくい |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる                 | <input type="checkbox"/> 歯肉がときどき腫れる   | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする   |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた |                                       |                                     |

定期的な歯科健診は、将来、歯を残すためにとても重要なことです。「このくらいなら大丈夫」と自分で判断せず、歯科医院で定期的にチェックし、長期にわたり、自分の歯で噛めるようにしていきましょう。

また、豊山町では下記の節目の年齢の方を対象に、歯周疾患検診を実施しています。詳しくは20ページの「歯周疾患検診」をご覧ください。

▶ **対象者** 40・45・50・55・60・65・70歳の方(令和5年4月1日現在)

▶ **検診期間** 令和5年4月1日～令和6年3月31日 ▶ **費用** 無料 ※検診後に治療が必要な場合は、有料となります。

▶ **問合せ** 保健センター ☎28・3150